



Devenez un « nez » et protégez-vous du déclin cognitif

Vanessa Périnat Bard

Si nous ne sommes pas tous égaux face au déclin cognitif, nous disposons tous des mêmes outils pour préserver notre cerveau ! Et l'un de ces outils anti-trous de mémoire, pertes d'attention et diminution de nos capacités cognitives n'est rien d'autre qu'un de vos cinq sens : l'olfaction. Car les odeurs ont un réel pouvoir sur votre mémoire et il est temps de l'exploiter ! Pour ça, rien de tel que les huiles essentielles et les « aromasticks » de Vanessa Périnat.

Trous de mémoire et perte d'attention

Le déclin cognitif correspond à une diminution progressive des fonctions cérébrales, notamment de la mémoire, de l'attention et des capacités de raisonnement. Or, la mémoire n'est pas un système unique, mais un ensemble de mémoires interconnectées : mémoire de travail, mémoire sémantique, épisodique, procédurale et perceptive. Cette dernière, qui inclut la mémoire olfactive, joue d'ailleurs un rôle clé dans la relation entre les odeurs, les émotions et les souvenirs.

Le déclin cognitif peut être léger, souvent lié au vieillissement normal, il se manifeste par

Le cerveau est le centre de notre mémoire, de nos émotions et de notre identité. Il est constitué de milliards de neurones interconnectés formant un vaste réseau qui nous permet d'enregistrer, de conserver et de restituer les informations issues de notre vie quotidienne. Avec l'âge, mais aussi sous l'influence de facteurs environnementaux et émotionnels, ces connexions peuvent s'altérer, entraînant ce que l'on appelle le déclin cognitif.

Ces deux réserves déterminent tout

Nous disposons chacun d'une réserve de mémoire qui nous est propre, ce qui explique que nous n'avons pas tous les mêmes capacités cognitives et que des lésions cérébrales identiques ne causent pas le même déclin cognitif. Le maintien de cette mémoire dépend en grande partie de notre **réserve cérébrale**

– la capacité du cerveau à résister aux dommages grâce à ses caractéristiques physiques, notamment son volume, c'est-à-dire sa taille, sa masse, son nombre de neurones et ses connexions – et de notre **réserve cognitive** – la capacité du cerveau à compenser ces dommages en mobilisant des ressources intellectuelles alternatives, acquises au fil du temps. En effet, différentes études ont montré que chez les personnes présentant un volume cérébral plus important ou un nombre plus élevé de neurones, les démences apparaissent plus tardivement et qu'à lésions équivalentes, les symptômes sont généralement moins sévères.

Cette réserve cérébrale est étroitement liée à notre patrimoine génétique, mais aussi à notre environnement et à notre éducation, notamment à travers la stimulation intellectuelle, le niveau d'instruction, l'alimentation, la qualité du sommeil, l'activité sportive et, plus largement, l'hygiène de vie.

L'oubli a du bon !

Si trop oublier est pathologique, l'oubli fait partie intégrante du fonctionnement cérébral et oublier est bon pour la mémoire : cela permet de trier les informations et d'éviter la saturation ! Dans tous les cas, soyez rassurés, si vous êtes conscients de vos pertes de mémoire, vous ne souffrez pas de démence.

des oublis ponctuels sans impact majeur sur la vie quotidienne. Mais dans le cadre de maladies neuro-dégénératives, comme Alzheimer, il provoque une atteinte plus sévère et progressive des fonctions cognitives et affecte l'autonomie et la qualité de vie.

Adoptez ces 7 habitudes, elles préservent votre cerveau

La capacité du cerveau à résister au déclin dépend donc des réserves cérébrale et cognitive, mais aussi des émotions. En effet, ces dernières jouent un rôle majeur dans la mémorisation : le stress, la fatigue ou la dépression peuvent perturber l'enregistrement des informations, tandis que les émotions positives favorisent la consolidation des souvenirs.

Plusieurs facteurs peuvent entraîner des troubles de la mémoire. Leur origine peut être soit un déficit en neuromédiateurs, soit une connexion faible entre les réseaux cérébraux. Parmi eux : la fatigue, le stress, un traumatisme, une dépression, certains médicaments, l'alcool et autres drogues, un AVC, une tumeur ou une maladie dégénérative.

Sept habitudes simples permettent ainsi de soutenir nos fonctions cognitives :

- **stimuler son cerveau**, qui a besoin d'être sollicité régulièrement – lire, apprendre, résoudre des jeux de réflexion ou découvrir de nouvelles compétences renforce les connexions neuronales et la mémoire ;
- **adopter une alimentation adaptée**, en particulier le régime méditerranéen, bénéfique pour le cerveau – privilégier poissons gras, huile d'olive, chocolat noir ($\geq 70\%$), fruits rouges, légumes verts à feuilles, et limiter sucre raffiné, alcool, café, graisses saturées et viande rouge ;

- **soigner la qualité de son sommeil**, il est essentiel à la mémorisation et un repos suffisant (environ 7 h/nuit), dans un environnement calme et tempéré, favorise la consolidation des souvenirs ;

- **réduire son stress**, notamment *via* la méditation et les techniques de relaxation, qui favorisent également la plasticité cérébrale ;

- **bouger régulièrement**, l'activité physique stimule la circulation cérébrale et participe au maintien des capacités cognitives ;

- **entretenir les relations sociales**, les échanges sociaux stimulent la mémoire et soutiennent l'équilibre émotionnel ;

- **éviter le tabac**, qui accélère le vieillissement cérébral et altère la santé des neurones.

Une partie de ces habitudes peuvent être soutenues, voire renforcées, par un outil souvent insoupçonné : l'olfaction – les odeurs agissent directement sur les zones cérébrales impliquées dans la mémoire et les émotions !

Connexion nez-cerveau : votre levier anti-déclin

L'odorat est un sens fondamental et une porte d'entrée privilégiée vers le cerveau émotionnel. Contrairement aux autres sens, les informations olfactives rejoignent directement le système limbique, siège des émotions, de la mémoire et de l'apprentissage, sans passer d'abord par le filtre du thalamus. Lorsqu'une odeur est perçue, le message olfactif est donc transmis directement à ces zones cérébrales, ce qui explique la capacité des odeurs à faire resurgir instantanément des souvenirs anciens, parfois très chargés émotionnellement.

Or, dans les maladies neurodégénératives, l'olfaction est souvent altérée, avec des difficultés à reconnaître les odeurs et une perturbation de la mémoire olfactive. Pourtant, cette voie sensorielle reste une piste intéressante pour accompagner et soutenir les fonctions cognitives.

Mémoire, langage, orientation... débustez Alzheimer

« Trop » perdre la mémoire est un symptôme de dysfonctionnement cérébral, et une des raisons les plus fréquentes de consultations médicales chez les personnes âgées. Dans ce cas, la piste d'Alzheimer est à creuser.

Cette maladie neurodégénérative progressive se caractérise par une détérioration des fonctions cognitives, notamment de la mémoire, du langage, de l'orientation et des capacités de raisonnement. Elle débute généralement par des troubles de la mémoire récente, puis évolue vers

une perte d'autonomie affectant les activités de la vie quotidienne. Cette pathologie est liée à la destruction progressive des neurones et à des altérations des connexions cérébrales, en particulier au niveau de l'hippocampe, région clé de la mémoire. Bien qu'aucun traitement curatif n'existe à ce jour, une prise en charge globale associant hygiène de vie, stimulation cognitive, soutien émotionnel et approches complémentaires, comme les huiles essentielles, permet d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs proches.

Mon aromastick spécial concentration et bonne humeur

Voici la formule de l'aromastick, pour stimuler la concentration et la bonne humeur :

- 10 gouttes d'HE de citron jaune (*Citrus limon*) ;
- 5 gouttes d'HE de bergamote ;
- 5 gouttes d'HE de pamplemousse (*Citrus × paradisi*).

Préparation : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge, imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus puis mettez le coton dans l'inhalateur et refermez. Votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : RAS.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, selon les besoins.



Munissez-vous de ces flacons d'huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE), riches en molécules aromatiques volatiles, agissent par inhalation *via* le nerf olfactif. Leur perception déclenche une réponse émotionnelle et neurophysiologique indépendante de la volonté, permettant de stimuler la mémoire olfactive et d'influencer l'humeur, le stress et certains comportements.

Des protocoles d'aromathérapie par diffusion ont ainsi montré des effets

positifs sur les fonctions cognitives chez des personnes âgées, y compris chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. L'alternance d'huiles essentielles stimulantes le matin (romarin à cinéole ou citron) et apaisantes le soir (lavande vraie ou orange douce) contribue à soutenir les capacités cognitives, réduire l'anxiété et améliorer la qualité du sommeil.

L'aromathérapie ne prétend pas guérir les maladies neuro-dégénératives, mais elle offre un accompagnement précieux, en particulier pour soulager les troubles associés (anxiété, dépression, troubles du sommeil, agitation ou apathie). Car grâce à leur action sur le système nerveux et émotionnel, certaines huiles essentielles favorisent l'apaisement, le lâcher-prise ou, au contraire, la stimulation, sans effets secondaires majeurs lorsqu'elles sont utilisées correctement.

Intégrées dans une prise en charge globale et respectueuse des précautions d'emploi – en cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à moi-même –, les huiles essentielles constituent ainsi un outil naturel et accessible pour soutenir le cerveau, préserver la qualité de vie et maintenir le lien entre le corps et l'esprit face au déclin cognitif.

3 molécules équilibrantes et apaisantes

Trois molécules sont particulièrement intéressantes pour agir sur les émotions et le stress : le **limonène**, aux propriétés fortement anxiolytiques, et le **linalol** et l'**acétate de linalyle**, aux propriétés apaisantes et décontractantes.

On trouve le limonène dans les HE d'agrumes, les reines pour équilibrer les émotions et calmer les angoisses, notamment :

- l'HE de bergamote (*Citrus aurantium* ssp. *bergamia*), huile

essentielle de la bonne humeur par excellence, calmante, sédatrice et équilibrante nerveuse ;

- l'HE d'orange douce (*Citrus sinensis*), calmante, apaisante et anxiolytique ;
- l'HE de mandarine rouge (*Citrus reticulata*), une extraordinaire calmante et relaxante, idéale lors de stress intense et d'insomnies.

L'innocuité de ces essences en diffusion permet leur utilisation sans aucune restriction chez les personnes âgées.

Le linalol et l'acétate de linalyle, eux, sont principalement présents dans :

- l'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia*), apaisante puissante, anxiolytique, sédatrice, calmante, relaxante, décontractante puissante ;
- l'HE d'ylang-ylang extra supérieure (*Cananga odorata* extra sup), huile essentielle du lâcher-prise, équilibrante nerveuse, calmante, relaxante, sédatrice et morphine-like ;
- l'HE de petit grain bigarade (*Citrus aurantium*, partie distillée : feuilles), calmante, sédatrice, antispasmodique et équilibrante psycho-émotionnelle ;
- l'HE de néroli (*Citrus aurantium*, partie distillée : fleurs), anxiolytique, neurotonique et équilibrante psycho-émotionnelle – c'est le Rescue de l'aromathérapie.

L'inhalation régulière de l'huile essentielle d'ylang-ylang entraîne des modifications de la quantité des neurotransmetteurs : baisse de la concentration en dopamine et augmentation de la concentration en sérotonine, d'où ses effets anxiolytiques et antidépresseurs à long terme. Les résultats sont les mêmes pour une application cutanée.

4 HE à diffuser pour bien dormir

Avec l'âge, le sommeil se fait souvent plus fragmenté et plus léger, d'autant plus chez les personnes souffrant de démence. En effet, lors de maladies dégénératives, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal diminuent, tandis que les réveils entre deux cycles augmentent, en nombre comme en durée. Cette modification du sommeil est accompagnée

Ma diffusion pour lâcher prise avant le coucher

Voici la formule de la diffusion pour lâcher-prise et apaisante, avant le coucher :

- 1 goutte d'HE d'ylang-ylang ;
- 2 gouttes d'HE d'orange douce ;
- 2 gouttes d'HE de lavande vraie ;
- 2 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles.

Préparation : ajoutez les huiles essentielles dans la proportion donnée ci-dessus, directement dans l'eau de votre diffuseur à air froid.

Contre-indications : RAS.

Utilisation : à diffuser en fin de journée et au coucher, 2 fois 30 minutes. L'utilisation des huiles essentielles en olfaction permet de diminuer le recours aux somnifères et donc, de retrouver plus de vitalité durant la journée.



d'une perte de repères dans l'espace, entraînant des déplacements nocturnes inconscients.

Dans ce contexte, les huiles essentielles les plus intéressantes sont :

- l'HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*), sédative puissante, équilibrante neurotonique, calmante et anxiolytique ;
- les HE d'agrumes ;
- l'HE de lavande vraie ;
- l'HE d'ylang-ylang extra supérieure.

Stimulez vos neurones !

Les personnes souffrant de déclin cognitif perdent petit à petit motivation et intérêt pour les événements simples de la vie. En aromathérapie, on utilise alors des huiles essentielles psychostimulantes, pour redonner un peu de peps – ces utilisations sont sans effet indésirable, mais elles ne peuvent malheureusement pas guérir pour autant.

Les deux huiles essentielles psychostimulantes principales sont :

- l'HE d'épinette noire (*Picea mariana*), neurotonique, immunostimulante, vivifiante et harmonisante ;
- l'HE de vétiver (*Vetiveria zizanioides*), immunostimulante, équilibrante nerveuse et stimulante.

Quelques règles et précautions à connaître

D'une manière générale, les HE sont déconseillées en cas d'allergie connue, d'asthme, d'épilepsie et de peau lésée pour une application locale – lors de réaction cutanée ou de projection dans les yeux, rincez abondamment avec une huile

Mon aromastick pour vous redonner du peps !

Voici la formule de l'aromastick psychostimulant, pour vous redonner de l'énergie :

- 10 gouttes d'HE d'épinette noire ;
- 5 gouttes d'HE de vétiver ;
- 5 gouttes d'HE de romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* et cinéole).

Préparation : cf. préparation p. 22.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte, les enfants de moins de 3 ans et les épileptiques.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour jusque vers 15h00-16h00, selon les besoins.



végétale neutre – surtout pas de l'eau – et contactez votre médecin.

Lors de la fabrication, commencez toujours par laver et désinfecter vos mains, le matériel utilisé et la surface de travail, puis étiquetez chaque préparation afin d'éviter des accidents (nom, date, composition, utilisation). Enfin, stockez vos HE et mélanges hors de portée des enfants, à l'abri de la lumière et à température ambiante.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>